احراری، عبدالله؛ شهابی زاده، فاطمه (۱۳۹۸). اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی: نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی.
پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۹(۲)، ۱۱۹-۱۰۱.
DOI: 10.22067/ijap.v9i2.71548

اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی: نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی

عبدالله احراری[۱]، فاطمه شهابی زاده[۲]

تاریخ دریافت: ۹۷/۶/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۸/۹/۲۳

چکیده

هدف : هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی شناخت رفتار درمانی مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان با نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی است.

روش: روش این پژوهش نیمه تجربی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر درمیان سال تحصیلی ۹۵-۹۶ است. در مرحله اول به صورت تصادفی یک مدرسه انتخاب شد و سپس پرسشنامه دلبستگی بین ۱۵۰ دانش آموز توزیع شد و در نهایت ۴۰ دانش آموز دارای سبک ایمن (۲۰نفر از ۳۲ دانش آموز) و ناایمن (۲۰نفر از ۲۹ دانش آموز) به هر دو والد به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۱۰ ایمن و ۱۰ ناایمن) و کنترل (۱۰ ایمن و ۱۰ ناایمن) قرار گرفتند. برای گرد آوری داده ها از دو ابزار انعطاف پذیری شناختی(CFI) و ادراک دلبستگی دوران کودکی (CPA) استفاده شد. در مطالعه حاضر تحلیل کواریانس دو راهه چند متغیره (MANCOVA) مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد اثر اصلی گروه و دلبستگی و اثر تعاملی گروه و دلبستگی معنادار است($P<۰/۰۵$). اثر تعاملی نشان داد در هر دو گروه ایمن و ناایمن (به ویژه در گروه ناایمن) میزان هر سه خرده مقیاس انعطاف پذیری در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش یافت که حاکی از اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مدیریت خشم بر افزایش انعطاف پذیری است.

واژه های کلیدی: شناخت رفتار درمانی مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، سبک های دلبستگی

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و نیروی آموزش و پرورش بیرجند، ahrari@gmail.com

۲. دانشیار گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران، (نویسنده مسئول)، f_shahabizadeh@yahoo.com

مقدمه

اوایل نوجوانی، سال های تغییر و تحول در همه جنبه های رشد جسمی، ذهنی، عاطفی، روانی و اجتماعی است و خشونت بعنوان عامل بازدارنده در ارتباط با سلامت دانش آموزان نقش موثر دارد. خشم حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت و افکار مربوط به کینه توزی است (Del Vecchio & O'Leary, 2004). اختلال و بی اعتمادی در روابط میان فردی (از جمله روابط والد-فرزند) می تواند ناسازگاری و رفتار پرخاشگرانه و خشم را در پی داشته باشد (Taylor & Navaco, 2005). به بیان دیگر ارتباط های اولیه دوران کودکی، سبک های دلبستگی و دیدگاه فرد درباره خود و دیگران را شکل می دهد و روش سازماندهی تعامل های بین فردی را متاثر می سازد. در نظریه تحولی دلبستگی، بر تأثیر سازنده یا مخرب آن بر هیجانات، عواطف و رفتار و در مجموع شخصیت کودکی تاکید شده است. بسیاری از بررسی ها نشان داده اند افراد ایمن نسبت به افراد ناایمن رفتارهای منفی، مشکلات عاطفی و خشم بیشتری دارند (Wright, 2017). بالبی با بررسی در کشورهای مختلف به الگویی مشابه دست یافت بدین معنا که محرومیت جدی از مراقبت مادر با روابط سطحی همراه با خصومت نسبت به دیگران تداعی می شود (Del Vecchio & O'Leary, 2004)، چرا که سبک دلبستگی در طول زمان دارای ثبات نسبی است و نحوه‌ی روابط ناسازگار بعدی فرد را با همسالان از جمله خشونت را پیش‌بینی می‌کند و در عدم رشد سالم روانی فرد اهمیت ویژه‌ای دارد. در مجموع اگر چه بعضی مطالعات (Commons, Duong, , Critchfield, Levy, Clarkin, & Kernberg, 2008؛ Li Going, 2019) نشان داده است دلبستگی دوران کودکی می تواند پیش بینی کننده عصبانیت و پرخاشگری در بزرگسالی باشد، اما مطالعات دیگر تمایز پیامدهای رشدی را با توجه به سبک دلبستگی ایمن و ناایمن نشان داده است، به عبارتی نتایج نشان داده است دلبستگی ناایمن دوران کودکی نقش مستقیمی در فرایند های رشد ناسازگار ندارد بلکه می تواند تعدیل کننده تداعی بین خشم و پیامدهای ناسازگارانه رشد باشد (Brock, Kochanska, 2019)، لذا به نظر می رسد ادراک دلبستگی دوران کودکی بتواند نقش خشم در فرایند های شناختی از جمله انعطاف پذیری شناختی[1] را تعدیل کند. در این راستا در مطالعات دیگر نیز نقش دلبستگی ناایمن در شکل گیری پاسخ های شناختی ناسازگارانه و غیر انعطاف پذیر تایید شده است(Rodie, Goodall, Darling & McVittie, 2019; Hawkins &Salande, 2016). مطالعات دیگری نیز نقش سطوح پایین دلبستگی ناایمن را در انعطاف پذیری نشان دادند (Cohen & Katz, 2015; Hamama-Raz, Bergman, Ben-Ezra, Tirosh, Baruch & Nakache, 2018; Morrarty, Dozier, Bernard, Terracciano, Moore, 2012). با این حال ، تحقیقات بسیار کمی در رابطه

1. Cognitive Flexibility

با روابط ممکن بین سبک دلبستگی و انعطاف پذیری روانشناختی انجام شده است (Salande & Hawkins, 2016). شواهد قابل توجهی نشان داده اند انعطاف ناپذیری روانشناختی از لحاظ تجربی با دامنه وسیعی از مشکلات روانشناختی شامل: اضطراب و پریشانی روانشناختی در بافت بین فردی (Dennis & Vander Wal, 2010)، پرخاشگری (Masuda & Tully, 2012) و خشم (Dickstein, Nelson, McClure, Grimley, Knopf, Brotman, Rich, Pine & Leibenluft, 2007) رابطه دارد.

انعطاف پذیری شناختی به عنوان قابلیت ذهنی فکر کردن در مورد چند مفهوم به طور هم زمان توصیف شده است و در واقع به توانایی ذهنی در تنظیم تفکر یا توجه در واکنش به تغییرات اهداف و یا محرک های محیط اشاره دارد. به بیان دیگر یک نوع انعطاف پذیری ذهنی، جا به جایی ذهنی، جابه جایی آمایه ذهنی یا شناختی، عوض کردن / جابجایی تکلیف و عوض کردن/ جابجایی توجه است که لازمه آن ذهن آگاهی است و اغلب انعطاف پذیری در محتوایی از تحقیقات ذهن آگاهی مورد مطالعه قرار گرفته است (Bare, 2006). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (Segal, Williams & Teasdale, 2002). ذهن آگاهی به عنوان پادزهری بالقوه اثر بخش در مقابل شکل های مختلفی از پریشانی های روانشناختی از جمله ترس، خشم و غیره که گرایشات ناسازگارانه ای در اجتناب، بازداری یا توجه افراطی به هیجانات و افکار پریشان کننده دارند، تصور شده است (Kabat-Zinn, 2003)، بنابراین درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی بر پذیرش علائم به جای اجتناب یا بازداری از علائم تاکید دارند (Bare, 2006) که خود نوعی انعطاف پذیری است. در این راستا بر خلاف بعضی نتایج (Nicolet, 2004)، پژوهش های متعددی (Ruskin, Campbell, Stinson, Ahola Kohut, 2018; Akansha & Roopa, 2018; Roopa, Shapero, Greenberg, Mischoulon, Pedrelli, Meade, Lazar, 2018) اثر بخشی مداخلات ذهن آگاهی را بر ارتقای انعطاف پذیری نشان داده اند. در بعضی مطالعات نیز همبستگی بین دلبستگی و انعطاف پذیری تایید شده است (Grégoire, Baron, Rouleau, Baron, 2018). لذا به نظر می رسد پیامد ذهن آگاهی، انعطاف پذیری ذهنی است و از انجایی که سیستم دلبستگی نیز ساختار شناختی (از جمله انعطاف پذیری) را متاثر می سازد و از طرفی فرایند شناختی انعطاف پذیری رابطه تنگاتنگی با کنترل خشم دارد (Malooly, 2012)، لذا این سوال مطرح می شود که آیا سیستم دلبستگی در اثر بخشی شناخت درمانی مدیریت خشم مبتنی بر ذهن اگاهی بر انعطاف پذیری شناختی، نقش تعدیلی دارد؟ مطالعات نشان داده است افرادی که در روابط خود دلبستگی ایمنی دارند از سطح ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند (Stevenson, Emerson & Millings, 2017; Rowe, Shepstone, Carnelley, Cavanagh & Millings, 2016; Melen, Pepping &

Donovan, 2017)، به عبارتی دلبستگی با تسهیل پیشرفت در تنظیم احساسات و هیجانات منفی از جمله خشم، در ارتقای ذهن آگاهی نقش دارد (Onufrak, 2019)، بنابراین انتظار می رود دلبستگی اثر بخشی مداخله تنظیم هیجان خشم مبتنی بر ذهن آگاهی را متاثر سازد، که پژوهش حاضر به این مهم می پردازد. در مطالعات مذکور، مداخلات ذهن آگاهی و کنترل خشم به صورت تفکیکی انجام شده است و از طرفی نقش تعدیل کنندگی دلبستگی و البته پیامدهای آن بر سیستم شناختی نادیده گرفته شده است، لذا پژوهش حاضر مدیریت کنترل خشم مبتنی بر ذهن آگاهی را بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان با ادراک دلبستگی ایمن و ناایمن به والد مورد بررسی قرار می دهد.

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نوع نیمه تجربی است که از طرح پیش تست پس تست با گروه کنترل تبعیت می کند. جامعه آماری، کلیه دانش آموزان پسر دوره اول مقطع متوسطه شهر درمیان است که دارای حدود ۱۷۳۰ دانش آموز می باشد. در مرحله اول ابتدا به صورت خوشه ای تصادفی از بین مدارس، یک مدرسه و سپس از آن مدرسه به طور تصادفی ۶ کلاس انتخاب و پرسشنامه دلبستگی بین ۱۵۰ دانش آموز توزیع شد و در مرحله دوم به صورت هدفمند، ۴۰ دانش آموز دارای سبک ایمن (۲۰نفر) و ناایمن (۲۰نفر) به هر دو والد به طور تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۱۰ ایمن و ۱۰ ناایمن) و کنترل (۱۰ ایمن و ۱۰ ناایمن) قرار گرفتند به گونه ای که ۲۰ نفر ایمن به طور تصادفی در دو گروه، و ۲۰ نفر ناایمن نیز به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. لازم به ذکر است بعد از جداسازی پرسشنامه های دلبستگی مخدوش، بقیه پرسشنامه ها مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت (۱۲۰نفر)، که از ۲۹ نفر با ادراک دلبستگی ناایمن به هر دوی پدر و مادر (ارزیابی دلبستگی به هر والد به طور جداگانه انجام شد) (براساس مقیاس ۷ لیکرتی، نمره ایمن به هر یک از والدین کمتر از ۳ و نمره ناایمن به هر یک از والدین بالاتر از ۴ در نظر گرفته شد)، ۲۴ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند، افزون بر این از ۳۲ نفر با ادراک دلبستگی ایمن به هر دوی پدر و مادر، (نمره ایمنی بالاتر از ۵ و ناایمنی کمتر از ۳ در نظر گرفته شد)، ۲۴ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند، قابل به ذکر است انتخاب افراد مذکور بر اساس میانگین نمره ایمنی و ناایمنی نیز تطبیق داده شد به گونه ای که افراد ایمن، نمره ایمن آنها از میانگین نمره ایمن بیشتر و نمره ناایمن آنها از میانگین گروه ناایمنی کمتر بدست آمد (۴ نفر در هر گروه بسته به سبک ایمن ناایمن علاوه بر ۲۰ نفر انتخاب گردید).

ابزار تحقیق

در این پژوهش برای دست‌یابی به اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه زیر استفاده شد:

۱. ادراک دلبستگی دوران کودکی[1] : در مقیاس هزن و شاور (Hazan & Shaver, 1986) دلبستگی دوران کودکی نسبت به هر والد، شامل ۶ بند (۳ بند برای هر والد) است که روابط دوران کودکی را بر اساس مقیاس ۷ درجه ای برای هر یک از سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابگر و دوسوگرا توصیف می کند. در مطالعه شهابی زاده (Shahabizadeh, 2012) جهت غلبه بر محدودیت های سنجش تک ماده ای، جملات هر بند به صورت ۱۲ ماده جداگانه برای هر والد مطرح شد. ضرایب آلفای کرونباخ به ترتیب برای دلبستگی ناایمن و ایمن به مادر ۰/۷۷ و ۰/۸۶ و همچنین برای دلبستگی ناایمن و ایمن به پدر به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۹ به دست آمد که حاکی از اعتبار مقیاس است. تحلیل مولفه های اصلی با چرخش ابلیمین در هر دو مقیاس والد، ساختار ساده ۲ عاملی را نشان داد که به ترتیب ۴۷٪ و ۶۵/۱۰٪ (و در مجموع ۹۱/۵۷ درصد) از واریانس دلبستگی ناایمن و ایمن به مادر و ۵۸٪ و ۹/۳٪ (و در مجموع ۱۳/۶۸ درصد) از واریانس دلبستگی ناایمن و ایمن به پدر را تبیین می کرد.

۲. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی هیجان[2] (CFI): مقیاس مذکور توسط دنیس و وندروال (Dennis & Vander Wal, 2010) معرفی شده و یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد تر لازم است، به کار می رود و عوامل ادراک قابل کنترل بودن شرایط و جایگزینی رفتار و جایگزینی دیدگاه دیگران را اندازه گیری می کند، که بر اساس مقیاس ۷ درجه ای نمره گذاری می شود. اعتبار همزمان این پرسشنامه با افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰,۳۹ و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰,۷۵ بود (Dennis & Vander Wal, 2010)، در ایران سلطانی و همکاران (Soltani, Shareh, Bahrainian, Farmani, 2013) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰,۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰,۹۰ گزارش نموده اند.

شیوه اجراء

پروتکل مداخله درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی برای مدیریت خشم در سال ۲۰۰۷ توسط کلی (Keli, 2007) در دانشگاه فیلادلفیا آمریکا تهیه شده است. در این مداخله که در ۱۰ جلسه به

1. Childhood Perceived Attachment
2. Cognitive Flexibility

صورت فردی طراحی شده است از اصول درمان شناختی رفتاری و ذهن آگاهی استفاده می‌شود. البته با تغییراتی می‌توان آن را به صورت مشاوره گروهی نیز اجرا کرد.

جدول ۱: ساختار جلسات درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی جهت مدیریت خشم (Keli, 2007)

جلسه	موضوع	هدف	فعالیت ها
۱	معرفی، برنامه مدیریت خشم و تنظیم اهدافی برای فرد شرکت کننده	شرکت کننده درک بهتری از رویکرد ذهن آگاهی، نحوه ارائه جلسات و آمادگی برای جلسات آینده داشته باشد.	مقدمه و معارفه، بیان زمان و طول مدت جلسات، ارائه فعالیت های مورد نیاز برای برنامه مدیریت خشم، تعیین تکلیف خانگی، بحث باز، ارائه خلاصه ای از جلسه اول
۲	ارائه مقدمه ای از فرآیند های مرتبط با خشم	آموزش جنبه های فیزیولوژیک، شناختی، عاطفی و رفتاری خشم به شرکت کنندگان	بررسی خلق، مرور جلسه قبل و تکلیف خانگی، تمرین روانی-آموزشی مدل شناختی- رفتاری و نحوه بکارگیری این مدل در مدیریت خشم، تعیین تکلیف خانگی، بحث باز، خلاصه جلسه
۳	معرفی اولین فعالیت های مبتنی بر ذهن آگاهی	تمرین وارسی بدن، تمرین برانگیزاننده های فراخوان خشم	مرور جلسه قبل و تکلیف خانگی، وارسی بدن، بحث آزاد، تعیین تکلیف خانگی، مرور و خلاصه برداری
۴	انجام تمرینات با مبنای شناختی-رفتاری و مبتنی بر تمرین ذهن آگاهی	برقراری ارتباط بین برانگیزاننده خشم و افکار، احساسات، گذار از تمرین وارسی بدن به تمرین مراقبه نشسته	بررسی خلق، گذری بر جلسه قبل و تکلیف خانگی، تمرین مربوط به افکار، احساسات و رفتار ها، مراقبه نشسته، بحث آزاد، تعیین تکلیف خانگی، مرور و خلاصه برداری
۵	تبدیل تمرین ذهن آگاهی به یک فعالیت روتین زندگی	تمرین مراقبه نشستن ده دقیقه ای، مراقبه فضای تنفسی سه دقیقه ای	بررسی خلق، گذری بر جلسه قبل و تکلیف خانگی، مراقبه نشستن، تنفسی سه دقیقه ای، بحث آزاد، تکلیف خانگی، مرور و خلاصه برداری
۶	نحوه استفاده و آوردن ذهن آگاهی به زندگی روزانه	تمرین فضای تنفس سه دقیقه ای به عنوان یک تکنیک مقابله ای در مواجهه با موقعیت های فراخوان خشم	همانند بالا
۷	تاکید بر روی دیدگاه و انجام تمرین ذهن آگاهی	تمرین عوامل نگرشی بر روی عوامل نگرشی کابات زین و نحوه ارتباط آن با تجربه زندگی	بررسی خلق، گذری بر جلسه قبل و تکلیف خانگی، مراقبه نشسته، تمرین عوامل نگرشی، بحث آزاد، اختصاص دادن تکلیف خانگی، مرور خلاصه برداری

۸	معرفی فرآیند حل مسئله با استفاده از رویکرد شناختی- رفتاری	با آموزش مدل شناختی- رفتاری و تمرین ذهن آگاهی ، شرکت کننده قادر به ترکیب دو رویکرد در فرآیند حل مسئله خواهد بود.	بررسی خلق، گذری بر جلسه گذشته و تکلیف خانگی، مراقبه نشسته، حل مسئله، بحث آزاد، تکلیف خانگی، مرور و خلاصه برداری
۹	مرور، تقویت و ارتباط با مدل ورد بحث ، مرور بر تمرینات	تفهیم و انتقال این موضوع که چگونه این دو مدل می توانند هنگام تجربه خشم با هم ترکیب شوند	بررسی خلق و تکلیف خانگی، مراقبه نشسته، تمرین پیوند بین مدل شناختی-رفتاری و ذهن آگاهی، بحث آزاد، ارائه تکلیف خانگی، مرور و خلاصه برداری
۱۰	تشویق درون نگری از سوی شرکت کننده، مرور و بررسی انتظارات و اهداف شرکت کننده	پرداختن به سوالات و ابهامات موجود، بحث راجع به موانع باقی مانده و حوزه های نیازمند پیشرفت و بهبود، فعالیت ها و بحث ها بر روی ادامه تمرین ذهن آگاهی در آینده	بررسی خلق، مرور جلسه قبل و تکلیف خانگی، مراقبه نشسته، بحث راجع به رسیدن به هدف، بحث راجع به محدودیت هایی که بر آنها غلبه شد، بحث راجع به کاری که در رابطه تجربه خشم انجام شده است، بحث آزاد، اختصاص دادن تکالیف و مرور و خلاصه برداری

یافته ها:

فراوانی پایه بر حسب دلبستگی (ایمن- ناایمن) بدین صورت است؛ پایه ۷ (ایمن ۱۳ و ناایمن ۱۸)، پایه ۸ (ایمن ۳ و ناایمن ۴) و پایه ۹ (ایمن ۸ و ناایمن۲)، جهت بررسی برابری فراوانی پایه های تحصیلی در دو گروه ایمن و ناایمن به والد، نتایج آزمون خی دو غیر معنادار شد که حاکی از عدم تفاوت توزیع فراوانی پایه های تحصیلی در دو گروه ایمن و ناایمن است ($\chi^2 = 6/373, p=0/095$). فراوانی پایه بر حسب گروه بدین صورت است؛ پایه ۷ (ازمایش ۱۶ و کنترل ۱۵)، پایه ۸ (ازمایش ۵ و کنترل ۲) و پایه ۹ (ازمایش ۳ و کنترل۷)، جهت بررسی برابری فراوانی پایه های تحصیلی در دو گروه نتایج آزمون خی دو جهت بررسی برابری توزیع فراوانی پایه های تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل غیر معنادار شد که گویای همگنی گروه ها به لحاظ پایه تحصیلی است($\chi^2 = 3/701 , p=0/29$).

به منظور بررسی فرضیه های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس چند راهه چند متغیره استفاده شد. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد بجز مولفه جایگزینی دیدگاه دیگران، کنترل کردن و جایگزینی رفتار نرمال است ($p<۰/۰۱$). در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد مولفه های انعطاف پذیری در هر یک از گروه های آزمایش و کنترل به تفکیک سبک دلبستگی ایمن و ناایمن و کل افراد نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می شود میانگین های مولفه های انعطاف پذیری در گروه آزمایش در افراد

دلبسته ایمن و ناایمن نسبت به گروه کنترل بیشتر است. افزون بر این میانگین مولفه های انعطاف پذیری در گروه های ایمن بیشتر از ناایمن است و همچنین میانگین انعطاف پذیری به طور قابل ملاحظه ای در افراد ناایمن گروه کنترل نسبت به گروه ناایمن آزمایش پایین تر است.

جدول ۲: شاخصهای توصیفی انعطاف پذیری به تفکیک گروه و سبک دلبستگی (نمرات پس از مداخله)

متغیر	گروه	دلبستگی	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل کردن	آزمایش	ایمن	۶/۸۸	۰/۲
		ناایمن	۶/۱۷	۰/۴۵
		کل	۶/۵۴	۰/۴۹
	کنترل	ایمن	۶/۱۰	۰/۴۱
		ناایمن	۲/۷۸	۰/۵۰
		کل	۴/۴۴	۱/۷۵
	کل افراد	ایمن	۶/۴۹	۰/۵۱
		ناایمن	۴/۴۰	۱/۷۹
		کل	۵/۴۷	۱/۶۶
جایگزینی دیدگاه دیگران	آزمایش	ایمن	۷/۰۰	۰/۰۰
		ناایمن	۶/۰۴	۰/۵۶
		کل	۶/۵۴	۰/۶۱
	کنترل	ایمن	۶/۵۴	۰/۴۹
		ناایمن	۱/۷۹	۰/۵۸
		کل	۴/۱۶	۲/۴۸
	کل افراد	ایمن	۶/۷۷	۰/۴۱
		ناایمن	۳/۸۲	۲/۲۴
		کل	۵/۳۲	۲/۱۷
جایگزینی رفتار	آزمایش	ایمن	۶/۹۳	۰/۱۱
		ناایمن	۶/۲۵	۰/۴۱
		کل	۶/۶۱	۰/۴۵
	کنترل	ایمن	۶/۳۷	۰/۲۷
		ناایمن	۲/۸۹	۰/۳۴
		کل	۴/۶۳	۱/۸۰
	کل افراد	ایمن	۶/۶۵	۰/۳۵
		ناایمن	۴/۵۰	۱/۷۵
		کل	۵/۶۰	۱/۶۵

در بررسی مفروضه تحلیل کواریانس، همبستگی بین خرده مقیاس های انعطاف پذیری شناختی، از آزمون بارتلت استفاده شد، نتایج مقدار کای اسکوئر تقریبی برابر ۲۷/۱۴ با درجه آزادی ۵ معنادار بدست آمد ($p<۰/۰۵$)، که حاکی از تایید مفروضه است. مفروضه مساوی بودن ماتریس های کوواریانس با توجه به اینکه آزمون M باکس در سطح ۰/۰۵ غیر معنی دار شد، تایید شد ($f_{(12,4873/779)}=1/259, p=0/236$)، لذا در ادامه به گزارش آماره چند متغیره لامبدای ویلکز بسنده می شود. نتایج آزمون F چند متغیره جدول ۳ نشان می دهد، اثر گروه، دلبستگی و تعامل معنادار است. نتایج حاصل از روش لامبدای ویلکز ($f_{(3,38)}=93/707, p=0/0001$) در خصوص اثر تعاملی بین گروه و دلبستگی در سطح $p<۰/۰۵$ معنی دار است. لذا در ادامه از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۳: آماره چند متغیره لامبدای ویلکز در بررسی اثر مداخله و سبک دلبستگی بر انعطاف پذیری

اثر	ارزش	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور اتا
Intercept	۰/۱۱	۱۰۰/۹	۳۸	۰/۰۰۰	۰/۸۸۹
پیش آزمون کنترل کردن	۰/۷	۵/۳۴	۳۸	۰/۰۰۴	۰/۲۹۷
پیش آزمون جایگزینی دیدگاه دیگران	۰/۹۴	۰/۸	۳۸	۰/۴۹۸	۰/۰۶۰
پیش جایگزینی رفتار	۰/۸۵	۲/۲۱	۳۸	۰/۱۰۲	۰/۱۴۹
گروه	۰/۰۷	۱۶۷/۱	۳۸	۰/۰۰۰	۰/۹۳۰
دلبستگی	۰/۳	۲۸/۳۶	۳۸	۰/۰۰۰	۰/۶۹۱
گروه * دلبستگی	۰/۱۱	۹۳/۷۰	۳۸	۰/۰۰۰	۰/۸۸۱

نتایج آزمون لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس ها، برای متغیر کنترل ($f_{(3,43)}=3/151, p=0/034$) و متغیر جایگزین رفتار ($f_{(3,43)}=2/65, p=0/06$) در سطح $p>۰/۰۵$ معنی دار بدست نیامد که حاکی از برابری واریانس هاست. همانطور که جدول ۴ نشان می دهد نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره در خصوص هر یک از خرده مقیاس های انعطاف پذیری شناختی در ارتباط با اثر دلبستگی، گروه و اثر تعاملی معنادار شد و ضریب اتا نیز در هر یک بیش از ۵۰ ٪ بدست آمد.

جدول ۴: تحلیل کواریانس اثر درمان و سبک دلبستگی در هر یک از خرده مقیاس های انعطاف پذیری

منبع پراش	متغیر ملاک	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره	معنی داری	مجذور اتا
Intercept	کنترل کردن	۲۳/۶۲	۱	۲۱/۰۱	۱۵۱/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۷۹

	دیدگاه دیگران	۲۶/۱۴	۱	۲۳/۶۲	۱۰۴/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۷۲
	جایگزین رفتار	۱/۳۲	۱	۲۶/۱۴	۲۸۸/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۸۷
پیش آزمون	کنترل کردن	۰/۱۴	۱	۱/۳۲	۹/۴۹	۰/۰۰۴	۰/۱۹
کنترل	دیدگاه دیگران	۲۱/۰۱	۱	۰/۱۴	۰/۶۲	۰/۴۳۳	۰/۰۱
	جایگزین رفتار	۰/۰۰۸	۱	۰/۰۰۸	۰/۰۹	۰/۷۶۲	۰/۰۰
پیش آزمون	کنترل کردن	۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۰۴	۰/۸۲۹	۰/۰۰
جایگزین	دیدگاه دیگران	۰/۲	۱	۰/۲	۰/۸۹	۰/۳۵۰	۰/۰۲
دیدگاه دیگران	جایگزین رفتار	۰/۱	۱	۰/۱	۱/۱۱	۰/۲۹۷	۰/۰۲
پیش آزمون	کنترل کردن	۰/۴۵	۱	۰/۴۵	۳/۲۷	۰/۰۷۸	۰/۰۷
جایگزین رفتار	دیدگاه دیگران	۰/۱	۱	۰/۱	۰/۴۶	۰/۵	۰/۰۱
	جایگزین رفتار	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۱۸	۰/۶۷	۰/۰۰
گروه	کنترل کردن	۴۰/۶۱	۱	۴۰/۶۱	۲۹۲/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	دیدگاه دیگران	۵۴/۷۰	۱	۵۴/۷۰	۲۴۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	جایگزین رفتار	۳۷/۷۰	۱	۳۷/۷۰	۴۱۶/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۹۱
دلبستگی	کنترل کردن	۴/۳۲	۱	۴/۳۲	۳۱/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	دیدگاه دیگران	۱۲/۴۷	۱	۱۲/۴۷	۵۵/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	جایگزین رفتار	۶/۰۲	۱	۶/۰۲	۶۶/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲
گروه*دلبستگی	کنترل کردن	۱۸/۳۴	۱	۱۸/۳۴	۱۳۱/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	دیدگاه دیگران	۳۷/۶۸	۱	۳۷/۶۸	۱۶۶/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۸
	جایگزین رفتار	۲۰/۳۷	۱	۲۰/۳۷	۲۲۴/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴
خطا	کنترل کردن	۵/۵۶	۴۰	۰/۱۳			
	دیدگاه دیگران	۹/۰۳	۴۰	۰/۲۲			
	جایگزین رفتار	۳/۶۲	۴۰	۰/۰۹			

در جدول ۵ با در نظر گرفتن متغیرهای همراه در مدل، میانگین های تعدیل شده متغیرهای کنترل، جایگزینی دیدگاه دیگران و جایگزینی رفتار در گروه های کنترل و آزمایش و گروه های ایمن و ناایمن ارائه شده است. با توجه به نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره، میانگین تمام مولفه های انعطاف پذیری در گروه آزمایش به طور معناداری بیش از گروه کنترل نشان داده شده است.

جدول ۵: شاخص های توصیفی تعدیل شده مولفه های انعطاف پذیری شناختی به تفکیک گروه

متغیر ملاک	گروه	میانگین	خطای استاندارد	گروه	میانگین	خطای استاندارد
کنترل	آزمایش	۶/۵	۰/۰۸۱	ایمن	۶/۲۳	۰/۱۴
	کنترل	۴/۴۷	۰/۰۸	ناایمن	۴/۷۴	۰/۱۴
جایگزین دیدگاه دیگران	آزمایش	۶/۵۲	۰/۱۰۳	ایمن	۶/۶۱	۰/۱۸
	کنترل	۴/۱۷	۰/۱۰۲	ناایمن	۴/۰۸	۰/۱۸
جایگزین رفتار	آزمایش	۶/۵۹	۰/۰۶۵	ایمن	۶/۴۹	۰/۱۱
	کنترل	۴/۶۴	۰/۰۶۴	ناایمن	۴/۷۴	۰/۱۱

بر اساس جدول ۵ میانگین تعدیل شده متغیر های کنترل کردن، جایگزینی دیدگاه دیگران و رفتار در سطح $p<۰/۰۵$ در گروه ایمن بیشتر از گروه ناایمن است. همانطور که نتایج جدول فوق نشان داد میانگین های هر سه مولفه افراد دلبسته ایمن و ناایمن در گروه آزمایش به هم نزدیک و درگروه کنترل فاصله زیادی دارند به عبارتی در گروه کنترل، میانگین هر سه مولفه افراد دلبسته ناایمن با اختلاف چشمگیری پایین تر از افراد دلبسته ایمن است. افزون بر این تغییرات میانگین هر سه مولفه افراد دلبسته ناایمن به طور چشمگیری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل در مقایسه با افراد دلبسته ایمن است.

گروه ایمن

با توجه به معناداری اثر تعاملی، تحلیل کواریانس جداگانه ای در هر یک از گروه های ایمن و ناایمن انجام شد. همانطور که جدول ۲ نشان داد میانگین های انعطاف پذیری در گروه آزمایش نسبت به کنترل در افراد ایمن بیشتر بدست آمد. در ادامه آزمون F چند متغیره لامبدای ویلکز گزارش شده است.

جدول ۶: نتایج آماره چند متغیره ویلکز اثر درمان بر مولفه های انعطاف پذیری شناختی در گروه ایمن

اثر	ارزش	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور اتا
Intercept	۰/۰۴	۱۲۴/۸۱	۱۷	۰/۰۰۰	۰/۹۵۷
پیش از آزمون کنترل کردن	۰/۴۲	۷/۶۷	۱۷	۰/۰۰۲	۰/۵۷۵
پیش از آزمون جایگزینی دیدگاه دیگران	۰/۷۶	۱/۷۷	۱۷	۰/۱۹۰	۰/۲۳۹
پیش جایگزینی رفتار	۰/۶۹	۲/۴۶	۱۷	۰/۰۹۷	۰/۳۰۳
گروه	۰/۱۹	۲۴/۰۲	۱۷	۰/۰۰۰	۰/۸۰۹

با توجه به جدول ۶، و با استفاده از آزمون لامبدای ویلکز اثر گروه $(f_{(3\text{ و }17)}=24/021, p=0/0001)$ در سطح خطای $p<۰/۰۵$ معنی دار است. لذا در ادامه نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره گزارش می شود. قابل ذکر است با توجه به مجذور اتا، متغیر گروه ۸۰/۹ درصد از تغییرات واریانس در متغیرهای وابسته را بیان می کند.

با توجه به نتایج آزمون لوین جهت بررسی فرض همگنی واریانس ها، متغیر کنترل $(f_{(1\text{ و }22)}=4/87, p=0/36)$ و متغیر جایگزین رفتار $(f_{(1\text{ و }22)}=6/46, p=0/02)$ در سطح $p>۰/۰۱$ معنی دار نشد که حاکی از برابری واریانس هاست.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره بین گروهی مولفه های انعطاف پذیری در گروه ایمن

منبع پراش	متغیر ملاک	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره	سطح معنی داری	مجذور اتا
Intercept	کنترل	۷/۹۹	۱	۷/۹۹	۱۳۵/۰۴	۰/۰۰۰	۰/۸۷
	جایگزین دیدگاه دیگران	۱۰/۷	۱	۱۰/۷۰	۸۰/۲۸	۰/۰۰۰	۰/۸
	جایگزین رفتار	۱۰/۳۶	۱	۱۰/۳۶	۲۲۵/۵۷	۰/۰۰۰	۰/۹۲
پیش کنترل	کنترل	۱/۰۹	۱	۱/۰۹	۱۸/۴۹	۰/۰۰۰	۰/۴۹
	جایگزین دیدگاه دیگران	۰/۱۵	۱	۰/۱۵	۱/۱۷	۰/۲۹۲	۰/۰۵
	جایگزین رفتار	۰/۰۶	۱	۰/۰۶	۱/۴۵	۰/۲۴۲	۰/۰۷
پیش جایگزین دیدگاه	کنترل	۰/۲۴	۱	۰/۲۴	۴/۰۴	۰/۰۵۹	۰/۱۷
	جایگزین دیدگاه دیگران	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۱۳	۰/۷۱۹	۰/۰۰
	جایگزین رفتار	۰/۰۳	۱	۰/۰۳	۰/۶۶	۰/۴۲۷	۰/۰۳
پیش جایگزین رفتار	کنترل	۰/۳۱	۱	۰/۳۱	۵/۳۶	۰/۰۳۲	۰/۲۲
	جایگزین دیدگاه دیگران	۰/۰۹	۱	۰/۰۹	۰/۷۲	۰/۴۰۷	۰/۰۳
	جایگزین رفتار	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۴۷	۰/۴۹۸	۰/۰۲
گروه	کنترل	۲/۴۴	۱	۲/۴۴	۴۱/۲۳	۰/۰۰۰	۰/۶۸
	جایگزین دیدگاه دیگران	۱/۱۰	۱	۱/۱۰	۸/۲۷	۰/۰۱۰	۰/۳۰
	جایگزین رفتار	۱/۳۶	۱	۱/۳۶	۲۹/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۶۱

با توجه به جدول ۷، اثر گروه بر متغیرهای انعطاف پذیری در سطح خطای $p<۰/۰۵$ معنی دار است.

گروه ناایمن

با توجه به معناداری اثر تعاملی، تحلیل کواریانس در گروه ناایمن انجام شد. مفروضه مساوی بودن ماتریس های کوواریانس با توجه به اینکه آزمون M باکس در سطح ۰/۰۵ غیر معنی دار شده است، تایید

شد ($f_{(6, 3119/084)}$=1/786, p=0/098)، لذا در ادامه به گزارش آماره چند متغیره لامبدای ویلکز بسنده می شود. همچنین بر اساس نتایج آزمون بارتلت مفروضه رابطه بین مولفه ها در سطح $p<0/001$ معنی دار شد (χ^2 =18/803,p=0/002). در جدول ۸ نتایج حاصل از آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز ارائه شده است.

جدول ۸: نتایج آماره چند متغیره ویلکز اثر درمان بر مولفه های انعطاف پذیری شناختی در گروه ناایمن

اثر	ارزش	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور اتا
Intercept	۰/۰۹	۵۳/۴۴	۱۶	۰/۰۰	۰/۹
پیش از آزمون کنترل کردن	۰/۶۶	۲/۷	۱۶	۰/۰۸	۰/۳۳
پیش از آزمون جایگزینی دیدگاه دیگران	۰/۸۶	۰/۸۲	۱۶	۰/۴۹	۰/۱۳
پیش جایگزینی رفتار	۰/۷۶	۱/۶۵	۱۶	۰/۲۱	۰/۲۳
گروه	۰/۰۳	۱۶۳/۰۶	۱۶	۰/۰۰	۰/۹۶

با توجه به جدول ۸ و نتایج آزمون لامبدای ویلکز اثر گروه ($f_{(3,16)}$ =163/08 ,p=0/0001) در سطح خطای $p<0/05$ معنی دار است. همچنین با توجه به ضرایب مجذور اتا، گروه ۹۶/۸ درصد از تغییرات واریانس در متغیرهای وابسته را بیان می کند که البته قابل ذکر است این درصد تبیین در گروه ایمن ۸۱ درصد بود که در گروه ناایمن به وضوح بیشتر است.

با توجه به نتایج آزمون لوین جهت بررسی فرض همگنی واریانس ها، متغیرکنترل ($f_{(1,21)}$=0/46,p=0/83) و متغیر جایگزین رفتار ($f_{(1,21)}$=1/26 ,p=0/27) و متغیر جایگزین دیدگاه ($f_{(1,21)}$=0/05 ,p=0/82) در سطح $p>0/05$ معنی دار نشد که حاکی از برابری واریانس هاست.

جدول ۹: نتایج تحلیل کواریانس اثر گروه بر مولفه های انعطاف پذیری در گروه ناایمن

منبع پراش	متغیر ملاک	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره	سطح معنی داری	مجذور اتا
Intercept	کنترل	۱۶/۳۳	۱	۱۶/۳۳	۷۵/۷۲	۰/۰۰۰	۰/۸۰
	جایگزینی دیدگاه	۱۴/۰۲	۱	۱۴/۰۲	۳۹/۹۱	۰/۰۰۰	۰/۶۸
	جایگزینی رفتار	۱۹/۳۶	۱	۱۹/۳۶	۱۷۹/۹۴	۰/۰۰۰	۰/۹
پیش کنترل	کنترل	۰/۲۸	۱	۰/۲۸	۱/۳۲	۰/۲۵۶	۰/۰۶
	جایگزینی دیدگاه	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۰۷	۰/۷۸۲	۰/۰۰
	جایگزینی رفتار	۰/۲۱	۱	۰/۲۱	۲/۰۲	۰/۱۷۲	۰/۱

پیش جایگزین دیدگاه	کنترل	۰/۰۶	۱	۰/۰۶	۰/۳۱	۰/۵۸۳	۰/۰۱
	جایگزینی دیدگاه	۰/۲۵	۱	۰/۲۵	۰/۷۱	۰/۴۱۰	۰/۰۳
	جایگزینی رفتار	۰/۲۵	۱	۰/۲۵	۲/۳۸	۰/۱۴۰	۰/۱۱
پیش جایگزین رفتار	کنترل	۰/۰۷	۱	۰/۰۷	۰/۳۴.	۰/۵۶۶	۰/۰۱
	جایگزینی دیدگاه	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۰۷	۰/۷۹۳	۰/۰۰
	جایگزینی رفتار	۰/۲۱	۱	۰/۲۱	۱/۹۸	۰/۱۷۶	۰/۰۹
گروه	کنترل	۵۴/۱۴	۱	۵۴/۱۴	۲۵۱/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۳
	جایگزینی دیدگاه	۸۷/۵۳	۱	۸۷/۵۳	۲۴۹/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۹۳
	جایگزینی رفتار	۵۴/۲۰	۱	۵۴/۲۰	۵۰۳/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۹۶
خطا	کنترل	۳/۸۸	۱۸	۰/۲۱			
	جایگزینی دیدگاه	۶/۳۲	۱۸	۰/۳۵			
	جایگزینی رفتار	۱/۹۳	۱۸	۰/۱			

با توجه به جدول ۹، اثر گروه بر روی متغیر های کنترل کردن، جایگزینی دیدگاه دیگران و جایگزینی رفتار در سطح خطای $p<0/05$ معنی دار است. افزون بر این گروه می تواند به ترتیب ۹۳%،۹۳ %و ۹۶/۵ % درصد مولفه ها را تبیین کند که این درصد نسبت به گروه ایمن جدول ۷ به وضوح بیشتر است. با توجه به نتایج جدول ۲ واضح است که میانگین متغیرهای کنترل کردن، جایگزینی دیدگاه دیگران و جایگزینی رفتار به طور معناداری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است که این تفاضل میانگین در گروه ناایمن به مراتب بیشتر از گروه ایمن جدول ۷ است.

نتیجه

نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد اثر اصلی گروه، دلبستگی و اثر تعاملی معنادار است. در جهت اثربخشی گروه مداخله، نتایج نشان داد مداخله مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند ظرفیت انعطاف پذیری افراد را ارتقا دهد که همخوان با پژوهش های متعددی است (Ruskin, Campbell, Shapero, Greenberg, ؛Roopa &, Akansha, & Roopa, 2018؛ Stinson, Ahola Kohut, 2018 Mischoulon, Pedrelli, Meade, Lazar, 2018). در جهت اثر بخشی درمان ذهن آگاهی، شواهدی دال بر اثرات مثبت برنامه مداخله مدیریت خشم وجود دارد، اما در این رویکرد اساس کاهش پرخاشگری بر بازسازی شناختی و کنترل خشم استوار است، در حالیکه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، شامل مدیتیشن های مختلف، یوگای کشیدگی، تمرین مرور بدن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق (خشم)، افکار، احساس و حس های بدنی را نشان می دهد. تمامی این تمرین ها، به نوعی توجه به

موقعیتهای بدنی و پیرامون را در "لحظه حاضر" میسر می سازد و پیامد پردازش های خودکار از جمله خشم را کاهش می دهد. در اصل، آموزش ذهن آگاهی به افراد یاد می دهد که چگونه مهارت های عادتی و غیر انعطاف پذیر را از حالت تصلب خارج و با جهت دادن منابع پردازش اطلاعات به طرف اهداف خنثای توجه، مانند تنفس یا حس لحظه، شرایط را برای تغییر آماده کنند، که باعث می شود چرخه های پردازش معیوب خشم کمتر در دسترس قرار گیرند. کابات زین (Flugel Colle, Vincent, ACha, Loehrer, Bauer, Wahner- Roedler, 2010) بیان می کند وقتی اشخاص نسبت به زمان حال آگاه می شوند دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی کنند و در نتیجه در مواجهه با مسایل ذهن انعطاف پذیری بیشتری دارد و کمتر در مسیر عادت های فکری و بروز خشم می شود. به هر حال ارتقای انعطاف پذیری شناختی به عنوان مولفه کارکرد اجرایی، برون دادهای رفتار را تنظیم می کند و می تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند(Bare, 2006).

افزون بر این، یافته حاضر مبنی بر اثربخشی نقش دلبستگی بر فرایند انعطاف پذیری، همخوان با نتایج مطالعات متعددی (Rodie, Goodall, Darling, & McVittie, 2019 ؛ Salande & Hawkins , 2016؛ Hamama-Raz, Bergman, Ben-Ezra, Tirosh, Baruch, & Nakache, ؛ Cohen, & Katz, 2015 2018؛ Morrarty, Dozier, Bernard, Terracciano, Moore, 2012) بدست آمد. طبق گفته میکولینسر و اراد (Mikulincer & Arad, 1999) سبک های دلبستگی با تفاوت های نظم بخشی هیجانی در مراحل مختلف زندگی مرتبط است، که می تواند ناشی از مقابله های شناختی متفاوت باشد. اختلال در روابط دلبستگی، با ایجاد فرایند های شناختی ناکارامد در فرد می تواند به اختلال های روان شناختی از جمله عدم کنترل خشم بیانجامد. به هر حال عملکرد مطلوب سیستم دلبستگی حاصل درونسازی انتظارات کودک از حساسیت، در دسترس بودن و پاسخگو و حامی بودن تصویر دلبستگی در مواقع لزوم می باشد، لذا در روابط بین فردی، انتظارات اولیه ناشی از نحوهٔ تعامل خود با تصویر دلبستگی در قالب یک سری بازنمایی ذهنی که بالبی به آنها الگوهای فعال درونی می‌گوید درونسازی می شود، این الگوها در مراحل مختلف رشد هشیارانه و ناهشیارانه (عمدتاً ناهشیارانه) در سطح روابط میان فردی تعمیم یافته، نقش مهمی در شکل‌گیری شناخت‌ها و عواطف منفی از جمله خشم بازی کرده و معمولاً در مقابل اصلاح و تغییر مقاومند. در نتیجه بازنمایی‌های ذهنی و ساختار های شناختی متاثر از سیستم دلبستگی، مدیریت هیجانات را در روابط بین فردی دیگر متاثر می سازد (Shaver & Mikulincer, 2005)، لذا دلبستگی می تواند در تعدیل یا تحریف فرآیند ها و ساختار های شناختی از جمله انعطاف پذیری شناختی موثر باشد. به هر حال افراد ایمن برای کاهش عواطف منفی از الگوی شناخت های مخالف با عاطفه (انعطاف پذیری) و افراد ناایمن از الگوی

شناخت های موافق با عاطفه (عدم انعطاف پذیری) استفاده می‌کنند (Ein-Dor, Mikulincer, & Shaver, 2011)، چرا که انعطاف پذیری شناختی می تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (Dickstein, Nelson, McClure, Grimley, Knopf, Brotman, Rich, Pine & Leibenluft, 2007) . و از طرفی شکل های مختلف آسیب شناسی روانی، ناشی از عدم انعطاف پذیری شناختی در قوانین رفتاری و عاطفی است (Masuda & Tully, 2012)، لذا اهمیت ذهن آگاهی که ثمره آن انعطاف پذیری است، بیش از پیش نمایان می‌شود.

یافته دیگر مطالعه حاضر معنادار شدن اثر تعاملی هم در گروه ایمن و هم ناایمن است، البته قابل ذکر است این افزایش با توجه به ضریب اتا در گروه ناایمن بیشتر از ایمن بوده است که حاکی از اهمیت اسیب های ناشی از دلبستگی ناایمن و موثر بودن مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی است، همراستا با نتایج حاضر، مطالعات متعددی (Akansha, & Roopa, 2018؛ Ruskin, Campbell, Stinson, Ahola Kohut, 2018 ؛ Shapero, Greenberg, Mischoulon, Pedrelli, Meade, Lazar, 2018) اثر بخشی مداخلات ذهن آگاهی را چه به شیوه شناختی و یا مدیریت استرس بر انعطاف پذیری روانشناختی نشان داده است، اما در هیچ یک از مطالعات مذکور نقش تعدیل کننده دلبستگی و نیز مداخله ذهن آگاهی با تمرکز بر مدیریت خشم بررسی نشده است. نتایج مطالعه حاضر در تایید مطالعه دیگر (Brock, Kochanska, 2019) نشان داد دلبستگی می تواند تعدیل کننده اثر مدیریت خشم بر فرایندهای شناختی/ رفتاری باشد، اگر چه مطالعه مذکور بر خلاف مطالعه حاضر به صورت غیر مداخله ای و در دوره پیش دبستانی انجام شده بود. به نظر می رسد دلبستگی ناایمن در دوران کودکی با ایجاد خود کنترلی پایین بیشترین انگیزه را در رفتارهای تکانشگری و خشونت داشته باشد (Li , Commons, Duong, Going, 2019)، لذا قابل انتظار بود، همخوان با مطالعه حاضر، مداخله مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی در گروه نااایمن، اثر بخشی بیشتری نشان دهد. در جهت تبیین این مساله، Rodie, Goodall, Darling, & McVittie (2019) نشان دادند افراد با سبک دلبستگی ناایمن در زمان های عصبانیت بیشتر از راهبردهای بازدارنده چون فرایند سرکوب استفاده می کنند که خشم بیشتری را نیز موجب می شود و این حاکی از پایین بودن سطح ذهن اگاهی این افراد است، بنابراین قابل انتظار است مداخله ذهن آگاهی در جهت مدیریت خشم در افراد با دلبستگی ناایمن که بیشتر از فرایند ناسازگارانه اجتناب (Caldwell & Shaver, 2012) استفاده می کنند اثر بخش تر از افراد دلبسته ایمن باشد، به هر حال اگر چه بازداری خشم (عدم ذهن آگاهی) می تواند در سرکوبی برون ریزی خشم موثر باشد اما خشم و خصومت درونی را افزایش می دهد و نمی تواند فرایند های شناختی از جمله انعطاف پذیری را تغییر دهد

در صورتی که افراد ایمن بیش از افراد دلبسته ناایمن نسبت به موقعیت ها ذهن آگاه هستند و کمتر اجتناب می کنند، بنابراین قابل انتظار است این افراد از مداخله پژوهش حاضر سود کمتری ببرند. لذا سطوح پایین دلبستگی ناایمن می تواند تعدیل کننده نقش انعطاف پذیری باشد (Hamama-Raz, Bergman, Ben-Ezra, Tirosh, Baruch, & Nakache, 2018)، به هر حال در مطالعه مذکور اگر چه دلبستگی بزگسال بررسی شده است، اما خود می تواند متاثر از فرایند دلبستگی دوران کودکی باشد. قابل توجه است که مناسب بودن و موفقیت آمیز بودن برنامه ها از اصل «همه یا هیچ» تبعیت نمی کند و مؤثر بودن هر برنامه بر حسب بافت فرهنگی و اجتماعی، کیفیت مداخله، ویژگی های شرکت کنندگان، و سطح تخصص مجریان، متفاوت است. با وجود این با توجه به متغیر بودن شرایط اجرا، رعایت اصل انعطاف پذیری در برنامه های آموزش کنترل خشم اجتناب ناپذیر است. به هر حال در پژوهش حاضر محدودیت هایی مطرح است از جمله، خود گزارش بودن ابزار ها و فقدان دوره پیگیری. با توجه به نتایج پژوهش و اثرات مثبت مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان، پیشنهاد می شود با گذاشتن کارگاه های آموزشی مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی به تفکیک دلبستگی به ویژه برای افراد دلبسته ناایمن، انعطاف پذیری شناختی ارتقا یابد.

References

Akansha, G. Roopa, M. (2018). Influence of Mindfulness on Decision Making and Psychological Flexibility among Aircrew. *Journal of Psychosocial Research; New Delhi*, 13(1), 199-207.

Baron, L., Rouleau, V., Grégoire, S., & Baron, C. (2018). Mindfulness and leadership Flexibility. *Journal of Management Development*, 37(2), 165-177.

Brock, R. L., Kochanska, G. (2019). Anger in Infancy and its Implications: History of Attachment in Mother-child and Father-Child Relationships as a moderator of Risk. *Development and Psychopathology*, 31(4), 1353-1366.

Bare, A. (2006). Mindfulness-Based treatment Approaches Clinicians Guide to Evidence Base and Applications New YORK: Holt Rinehart & Winston.

Cohen, O., & Katz, M. (2015). Grief and Growth of Bereaved Siblings as Related to Attachment Style and Flexibility, *Death Studies*, 39(3), 158-164.

Critchfield, K. L., Levy, K. N., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2008). The Relational Context of Aggression in Borderline Personality Disorder: Using adult attachment style to predict forms of hostility. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 67–82.

Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the Cognitive-Emotional Pathways between Adult Attachment and Ego-Resiliency. *Individual Differences Research*, 10, 141–152.

Dickstein, D. P., Nelson, E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., Rich, B. A., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (2007). Cognitive Flexibility in Phenotypes of Pediatric Bipolar Disorder. *Child adolescence*, 46(3), 341-355

Dennis JP, Vander Wal JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity, *Cognitive Therapy Res*; 34(3), 241-253.

Del Vecchio, T., & O'Leary, K.D. (2004). Effectiveness of Treatment for Specific Anger Problems: A meta analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24, 15-24.

Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment Insecurities and the Processing of Threat-related Information: Studying the Schemas Involved in Insecure People's Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 78-93.

Flugel Colle, K. F., Vincent, ACha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., & Wahner- Roedler, D. L. (2010). Measurement of Quality of life and Participant Experience with the Mindfulness- based Stress Reduction Program. *Complementary Therapies in clinical Practice*. 16: 36-57.

Hamama-Raz, Y. Bergman, Y.S. Ben-Ezra, M. Tirosh, Y. Baruch, R. & Nakache, R. (2018). Attachment Patterns Moderate the Relation between Coping Flexibility and Illness Acceptance Among kidney Transplant Recipients, *Anxiety, Stress & Coping*, 31(5), 571-579.

Hazan, C., & Shaver, P. (1986). Parental Caregiving Style Questionnaire. Unpublished manuscript.

Keli, R. J. (2007). Mindfulness based and Cognitive behavior Therapy for Anger Management: an Integrated Approach, Phiadelphia College of osteopathic medicine, Thesis for degree of doctor of psychology.

Li, G. M.L.Commons, M.L. Duong, T.Q., & Going, E.F. (2019). Predicting Criminality with Social Perspective taking, attachment relationship, anger, impulsivity and Depression. *Ethics, Medicine and Public Health,* 8, 146-155.

Melen, S., Pepping, C.A. & O'Donovan, A. (2017). Social Foundations of Mindfulness: Priming Attachment Anxiety Reduces Emotion Regulation and Mindful Attention. *Mindfulness*, 8(1), 136-143.

Masuda, A., & Tully, E.C. (2012).The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17 (1), 66-71.

Malooly, A. M. (2012). the Role of Affective Flexibility and Cognitive Flexibility in Effective Antecedent-Focused and Online Reappraisal. University of Miami, Open Access Theses, 344.

Mikulincer, M., & Arad, D. (1999). Attachment Working Models and Cognitive Openness in Close Relationships: A test of Chronic and Temporary Accessibility Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 710-725.

Morrarty, E.L. Dozier, M. Bernard, K. Terracciano, S.M., & Moore, S.V. (2012). Cognitive Flexibility and Theory of Mind Outcomes among Foster Children: Preschool Follow-Up Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Adolescent Health,* 51(2), 17-22.

Nicolet, A. (2004). The second step violence prevention program: Effectiveness of a Brief Social skills Curriculum with Elementary-age children.

Onufrak, J. (2019). State Emotion Regulation as a Mediator of the Relationship between State Attachment Security and State Mindfulness. USFSP Master's Theses (Graduate). 178. https://digital.usfsp.edu/masterstheses/178

Ruskin, D.; Campbell, L.; Stinson, J.; & Ahola Kohut, S. (2018). Changes in Parent Psychological Flexibility after a One-Time Mindfulness-Based Intervention for Parents of Adolescents with Persistent Pain Conditions. Children, 5(9), 121.

Rowe, A. C., Shepstone, L., Carnelley, K. B., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment Security and Self-compassion Priming increase the Likelihood that First-time Engagers in Mindfulness Meditation will Continue with Mindfulness Training. Mindfulness, 7(3), 642–650.

Rodie, Z. P., Goodall, K., Darling, S., & McVittie, C. (2019). Attachment Insecurity and Dispositional Aggression: the Mediating Role of Maladaptive Anger Regulation. Journal of Social and Personal Relationships, 36(6), 1831-1852.

Stevenson, J.C., Emerson, LM. & Millings, A. (2017). The Relationship between Adult Attachment Orientation and Mindfulness: a Systematic Review and Meta-analysis. Mindfulness, 8, 1438.

Shapero, B.G., Greenberg, J., Mischoulon, D. Pedrelli, P. Meade, K. Lazar, S.W. (2018). Mindfulness Based Cognitive Therapy Improves Cognitive Functioning and Flexibility Among Individuals with Elevated Depressive Symptoms. Mindfulness, 9(5), 1457-1469.

Salande, J. Hawkins, R. (2016). Psychological Flexibility, Attachment Style, and Personality Organization: Correlations between Constructs of Differing Approaches. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27, 3.

Soltani, E. Shareh, H. Bahrainian, S.A. Farmani, A. (2013). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in Correlation of Coping Styles and Resilience with Depression. *Pajoohande*h, 18(2), 88-96.

Shaver, P., & Mikulincer, M. (2005). Attachment Theory and Research: Resurrection of the Psychodynamic Approach to Personality. Journal of Research in Personality, 39, 22-45 .

Shahabizadeh, F., & Mazaheri, M.A. (2012). Perceived Childhood Attachment, Family Functioning and Religious coping. Developmental psychology, 8(31), 221-234. (In Persian)

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression. New York, NY: The Guilford press

Taylor, j. L., & Navaco, R.w., (2005). Cognitive-Behavioral Treatment of Anger Intensity among Offenders with Intellectual Disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 15, 151-165.

Wright, M. F. (2017). Intimate Partner Aggression and Adult Attachment Insecurity: The Mediation of Jealousy and Anger. Evolutionary Behavioral Sciences, 11(2), 187-198.